

# 療養支援だより

No3

平成30年10月 県立山田病院看護科発行

## インフルエンザの季節です



### インフルエンザとは？……

インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。

38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛等の全身の症状が突然現れます。

ご高齢の方や体力が落ちている方では肺炎を伴う等、

重症になることがあります。



### インフルエンザ予防対策

#### 規則正しい生活

バランスの良い食事と十分な睡眠をりましょう。

#### 外出後は手洗いうがい

石鹸を泡立て丁寧に手を洗い、水分は十分に拭き取りましょう。

#### 咳エチケット

外出するときには、マスクを着用しましょう。

#### 不要な外出を避ける

人混みへの外出はできるだけ控えましょう。



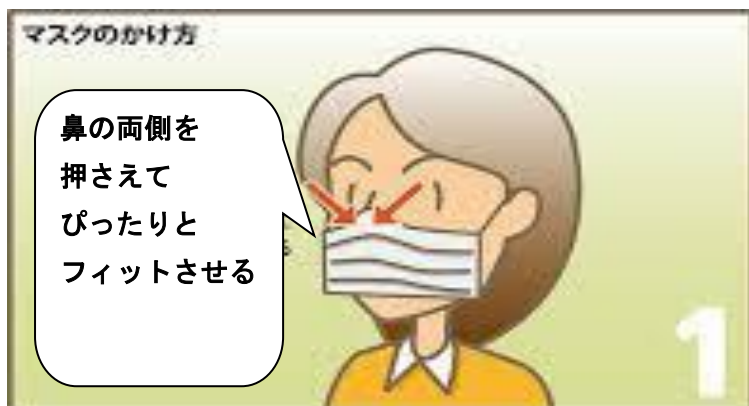
### インフルエンザ予防接種

- ① 流行前のワクチン接種が効果的
- ② 予防接種をすると、インフルエンザにかかっても症状は軽くすむと言われています

【マスクの正しいつけ方】についてウラ面にありますのでご覧ください



## マスクの正しいつけ方



- 1、 鼻の両側を押さえて  
ぴったりとフィットさせる
- 2、 鼻を押さえたまま  
マスクを顎の下まで伸ばす
- 3、 隙間がないように調整  
する

マスクのオモテとウラを確認  
しましょう。

※ヒダが下向きなのがオモテ  
です。

- ・ 鼻や顎は出さない
- ・ マスクを顎にかけない

※使用中はマスクに触らないようにし、マスクを外した後は手を洗いま  
しょう。

